

Никитенко Виктория Юрьевна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-115521

СПОРТ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема стресса в современной жизни и способы его преодоления через физическую активность. Главной целью исследования является анализ категорий стресса и роль физической нагрузки в борьбе со стрессом и для выработки стрессоустойчивости и самодисциплины.*

***Ключевые слова:** преодоление стресса, физическая активность, стресс.*

В современном мире, полном стремительных перемен, бесконечного потока информации и интенсивного ритма жизни, стресс стал практически неотъемлемой частью жизни. Каждый из нас ежедневно сталкивается со стрессовыми ситуациями. Стресс проявляется в виде раздражительности, депрессии, страха и тревоги, затруднения дыхания, напряжения мышц, снижения самооценки, потери аппетита, бессонницы, головных болей. В наше время у людей термин «стресс» ассоциируется исключительно с негативным состоянием, которого следует избегать. Однако по теории канадского эндокринолога Ганса Селье, стресс далеко не всегда представляет собой вред от огромного количества нагрузки, а зачастую является важнейшим процессом адаптации и тренировки организма человека. Селье выделяет две категории стресса: «положительный» (эустресс) и «негативный» (дисстресс). Эустресс, вызванный преимущественно положительными эмоциями, не вызывает негативных последствий, тогда как дисстресс может привести к психическим и физическим заболеваниям из-за длительного негативного

воздействия. Поэтому людям необходимо уметь бороться со стрессом и вовремя предотвращать его появление. Важно то, что перспектива преодоления стресса зависит не столько от самих факторов, вызвавших его, сколько от индивидуальных особенностей личности. В характеристике и описании таких индивидуальных особенностей в науке применяется понятие стрессоустойчивости. Это свойство личности отвечает за эффективное сопротивление воздействию факторов стресса и формируется в совокупности мотивационных и волевых компонентов деятельности человека. Таким образом, подверженность человека стрессу в значительной степени зависит от его образа жизни. Именно этот факт создает основу для обсуждения вопроса о реализации потенциала физического воспитания в преодолении стресса. Ученые утверждают, что люди, которые занимаются спортом, легче переносят стрессовые ситуации, так как стрессоустойчивость формируется посредством здорового образа жизни, самодисциплины и постоянными физическими нагрузками. Таким образом, одним из самых эффективных и доступных способов борьбы со стрессом является занятие спортом. Регулярные занятия физической культурой способны повысить стрессоустойчивость, сыграть важную роль в борьбе с уже развившимся стрессом, а также оказать положительное воздействие на наше эмоциональное состояние.

Как спорт помогает справляться со стрессом? Во-первых, физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья. Они снижают болевые ощущения, улучшают самочувствие и создают чувство эйфории, эффективно противодействуя негативным эмоциям, вызванным стрессом. Во-вторых, занятия спортом помогают уменьшить уровень кортизола – гормона стресса. Продолжительно повышенный уровень кортизола может негативно сказаться на здоровье, включая ослабление иммунной системы и увеличение веса. Регулярные тренировки способствуют нормализации этого гормона. Кроме того, в процессе занятий спортом мы учимся адаптироваться к изменениям и применять полученные навыки в повседневной жизни – на работе, в учебе или в семье. Спорт также предоставляет возможность отвлечься от обыденных забот. Сосредоточившись на физических упражнениях, мы перемещаем акцент с негативных мыслей

на телесные ощущения. Ритмичные движения в таких видах спорта, как бег, плавание или велоспорт, могут оказывать успокаивающее влияние. Занятия спортом укрепляют самооценку и уверенность в собственных силах, что особенно важно в напряженных ситуациях. Выбор подходящей физической активности зависит от личных предпочтений. Даже легкие тренировки, как прогулки или йога, могут оказать ощутимую пользу для снижения стресса. Главное – находить удовольствие в том, чем вы занимаетесь регулярно. К наиболее популярным видам спорта можно отнести плавание, единоборства, бег и гимнастику.

Занимаясь плаванием всего полчаса в день, можно ощутить прилив сил, улучшить настроение и заметить положительную динамику в борьбе с лишним весом. Умеренные, но интенсивные нагрузки во время плавания тренируют сердце и легкие, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и обмена веществ.

С помощью плавания обеспечивается комплексная физическая нагрузка. Регулярные занятия в бассейне приводят к повышению мышечного тонуса и гармоничному развитию всех мышечных групп. Во время плавания организм вырабатывает больше эндорфинов, что способствует улучшению настроения и снятию напряжения, связанное с учёбой или работой, что также положительно сказывается на внешнем виде. Находясь в воде, человек ощущает легкость, уходит усталость и тревоги. Также увеличивается работоспособность и нормализуется сон. Для достижения эффекта не нужны серьезные нагрузки, достаточно умеренных движений и расслабленного плавания.

Единоборства также являются отличным способом снять стресс. Тренировки с партнером или на груше помогают выплеснуть негативные эмоции, повысить самооценку и научиться контролировать свои чувства и тело. Занимаясь боевыми искусствами, вы научитесь быстро реагировать на страх и сохранять спокойствие под давлением.

Бег – это эффективное средство для снятия нервного напряжения и отличный способ, чтобы избавиться от негативных эмоций, особенно вечерние пробежки, помогающие «сжигать» адреналин, накопленный на протяжении дня.

Регулярные занятия бегом положительно влияют на личность бегуна, повышая его общительность и уверенность, уменьшая стресс и тревогу.

Но не стоит забывать и о важности правильного питания и полноценного сна. Здоровый образ жизни в целом, включающий регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание и достаточный отдых, является надежной защитой от стресса и помогает сохранить физическое и психическое здоровье на долгие годы.

Список литературы

1. Апалькова А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полинский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
3. Фаустов А.С. Обучение и здоровье / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых. – Воронеж, 2000.
4. Терешкова Е.Д. Спорт как метод борьбы со стрессом у студентов / Е.Д. Терешкова, Н.В. Довгун [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://repo.vsavm.by/bitstream/123456789/25028/1/k-2024-7-8-253-254.pdf> (дата обращения: 18.12.2024).